

Petersilien-Pesto

So würzig und aromatisch zugleich! Das köstliche Pesto passt hervorragend zu kurzgebratenem Fleisch, zu glutenfreien Nudeln, aber auch als Dip zu Baguette. In nur wenigen Minuten lässt sich das Petersilien-Pesto zubereiten und überzeugt durch die frische, einzigartig aromatische Note!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei siehe Tipp am Rezeptende



Für ca. 2 Gläser à 220ml

120g Blattpetersilie
60g geröstete Sonnenblumenkerne
2 Knoblauchzehen
1/2 TL Salz
150g Olivenöl + 2 EL
50g geriebenen Parmesan

1. Blattpetersilie waschen und trocken tupfen. Dicke Stängel der Blattpetersilie entfernen.
2. Petersilie, Sonnenblumenkerne, Knoblauch, Salz und die halbe Menge Olivenöl gut mixen.
3. Dann das restliche Öl und Parmesan unterrühren.
4. Das Pesto in zwei vorbereitete Gläser einfüllen, mit je einem EL Öl bedecken und gut verschließen. So bleibt das Pesto über mehrere Tage im Kühlschrank frisch und lecker.

Milchfrei – Tipp: Parmesan durch eine vegane Alternative austauschen. Im gut sortierten Reformhaus oder Bioladen sind

entsprechende Produkte zu finden.

Tipp: Das delikate Pesto rundet Salatsoßen, Dips und Marinaden perfekt ab ☐

Anmerkung: Die Brotstangen mit Röstzwiebeln wurden nach [DIESEM REZEPT](#) zubereitet.



